

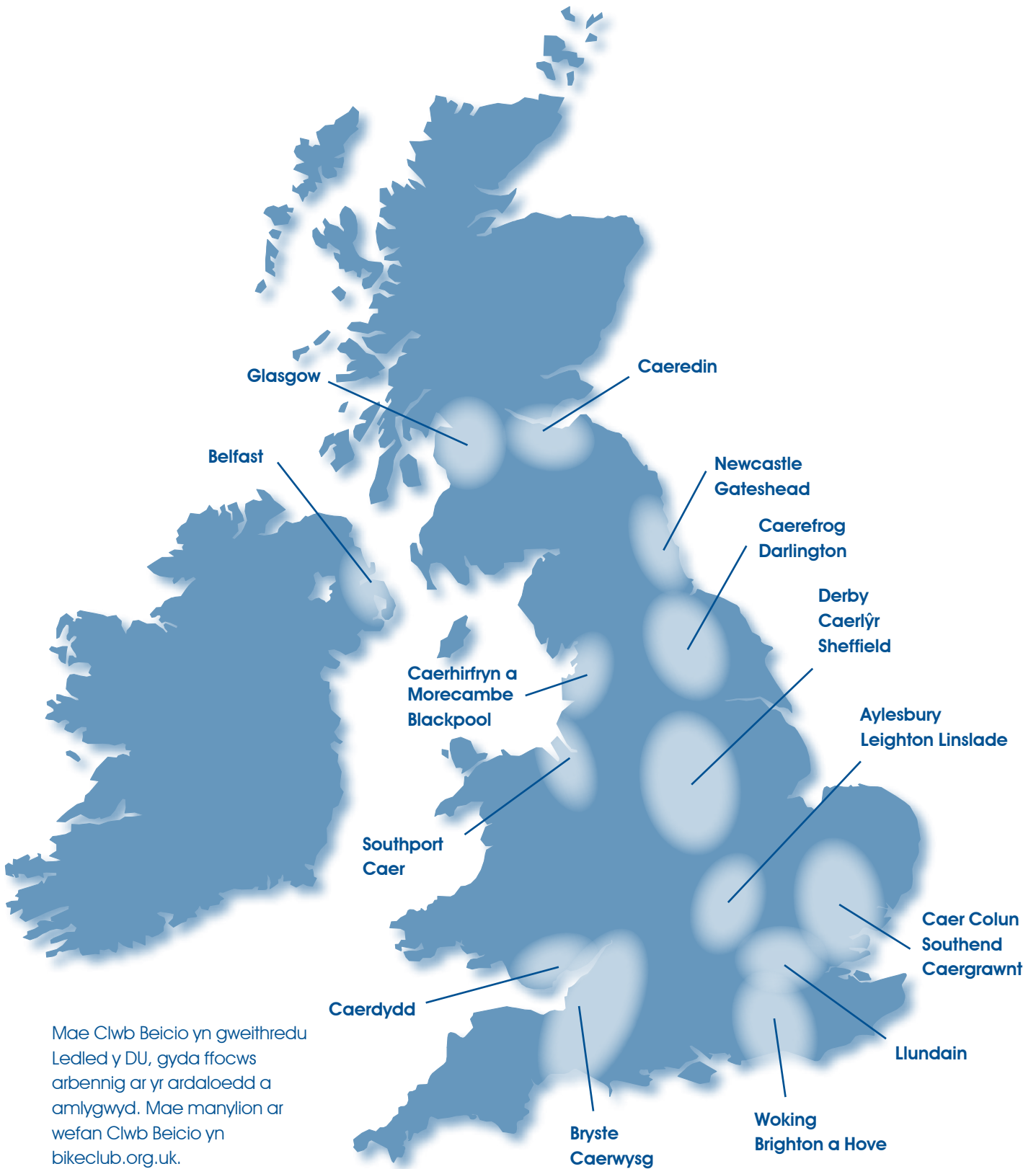
Clwb Beicio

Canllaw cychwyn

Ar gyfer Cymru



Ardaloedd arloesi Clwb Beicio



Mae Clwb Beicio yn gweithredu Ledled y DU, gyda ffocws arbennig ar yr ardaloedd a amlygwyd. Mae manylion ar wefan Clwb Beicio yn bikeclub.org.uk.

Beth yw Clwb Beicio?

Mae Clwb Beicio yn rhaglen ysbrydoledig sy'n anelu at adeiladu beicio i mewn i fywyd plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Canolwyd y rhaglen ar bobl ifanc, gan seilio popeth a wna ar eu hanghenion a diddordebau. Gall Glybiau Beicio roddi i bobl ifanc ryddid, annibyniaeth, ffordd o deithio o A i B, gwell iechyd a lles, antur a llawer o hwyl. Dyluniwyd y rhaglen i fod yn ddiogel a chynaliadwy. Gall fod yn ffordd o weithio'n agos gyda phobl ifanc ac agor cyfleoedd newydd.

Anela Clwb Beicio at gynnwys ac ymglymu ystod eang o bobl, gan gyrraedd allan at deuluoedd a holl aelodau'r gymuned. Bydd Clybiau Beicio yn helpu rhieni i deimlo'n fwy hyderus ynglŷn â gadael i'w plant ddefnyddio eu beiciau ar gyfer mynd i'r ysgol, ac ar gyfer gwasanaethau cymunedol a gweithgareddau hamdden.

Gall unrhyw un gymryd rhan. Gallwch gychwyn clwb – does dim rhaid ichi fod yn rhedeg clwb beicio eisoes, na bod yn rhan o unrhyw fath o grŵp.

Mae gweithio mewn partneriaeth yn ganolog i lwyddiant Clwb Beicio. Bwriadwn ychwanegu at, a gweithio gyda'r mentrau beicio ardderchog sydd eisoes yn bodoli, fel Bikeability, Bike It, Cycle Champions, Go-Ride a phrosiectau eraill gyda'r nod o gynyddu beicio ymhlith pobl ifanc a'u teuluoedd.

Rheolir y rhaglen Clwb Beicio gan gonsortiw. Mae'n cynnwys Ymddiriedolaeth Elusennol y CTC, ContinYou ac UK Youth yn Lloegr, gyda ContinYou Cymru a Youth Cymru fel partneriaid yng Nghymru. Mae'r mudiadau hyn yn gwybod sut i gyrraedd plant a phobl ifanc, sut i ffeindio allan beth maent ei eisiau, a sut i ddarparu gweithgareddau sydd yn gynhwysol, deniadol a hwyl.

What's in this guide

Beth yw Clwb Beicio?	3
Ynglŷn â'r partneriaid consortiwm	4
Pwy sy'n ariannu Clwb Beicio?	5
Lle mae Clybiau Beicio yn cael eu sefydlu?	5
Amcanion Clwb Beicio	6
Pam annog pobl ifanc i feicio?	7
Sefydlu Clwb Beicio	8
Esiamplau o weithgareddau	11
Clwb Beicio fel rhan o Ysgolion Bro	12
Clwb Beicio mewn lleoliadau gwaith ieuenctid	13
Ennill pobl drosodd	14
Camau nesaf	17
Cymryd rhan	17
Adnoddau	18





Ynglŷn â'r partneriaid consortiwm

CTC

CTC yw'r mudiad beicwyr cenedlaethol yn y DU. Mae'n darparu ystod gynhwysfawr o wasanaethau, cyngor, digwyddiadau ac amddiffyn i'w aelodau ac i feicwyr ledled y DU. Gweithia Ymddiriedolaeth Elusennol CTC, braich elusennol y mudiad, i hybu beicio drwy godi ymwybyddiaeth gyhoeddus a gwleidyddol ynglŷn â'r fanteision cymdeithasol, iechyd ac amgylcheddol, a drwy weithio gyda phob cymuned i helpu i sylweddoli'r manteision hynny.

ContinYou

Mae ContinYou yn elusen dysgu cenedlaethol gyda'r nod o agor cyfleoedd dysgu drwy:

- weithio'n uniongyrchol gydag unigolion, ysgolion, teuluoedd a chymunedau
- ddatblygu darpariaeth arloesol sy'n dangos arfer effeithiol
- rannu gwybodaeth ynglŷn â 'beth sy'n gweithio' gydag eraill
- weithredu fel eiriolwyr dros ddysg sydd yn hygyrch i bawb.

ContinYou Cymru sy'n cario allan gwaith yr elusen yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys darparu'r gwasanaeth Cefnogi Ysgolion Bro (CYB), ariannir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

Cynigia ContinYou a ContinYou Cymru ystod eang o raglenni arloesol, adnoddau, hyfforddiant ac ymgynghoriaeth ym meysydd: dysgu cymunedol;

gwella iechyd; adfywiad; dysgu gydol oes; gwasanaethau estynnol ac wedi eu canolbwyntio ar y gymuned; a dysgu teuluol a chefnogaeth rhieni.

Youth Cymru

Youth Cymru yw un o brif fudiadau ieuencid cenedlaethol yng Nghymru. Mae'n darparu cefnogaeth i weithwyr ieuencid ac arweinyddion clwb wrth iddynt ddatblygu eu rhaglenni a'u blaenoriaethau. Hefyd, mae'n hybu prosiectau mewn ymateb i anghenion penodol pobl ifanc yn lleol a chenedlaethol.

Mae Youth Cymru yn darparu hyfforddiant ar gyfer arweinyddion ac aelodau clwb a cheisia ddatblygu gwaith gyda phobl ifanc drwy bartneriaethau gyda'r AALL, y sector wirfoddol ac asiantaethau eraill. Yn fwy eang, mae'n helpu i ddatblygu darpariaeth gwaith ieuencid yng Nghymru drwy gefnogi mudiadau ymbarél cenedlaethol ieuencid a chymunedol.

UK Youth

Elusen genedlaethol ydyw UK Youth sy'n datblygu a hybu gwaith ieuencid o ansawdd uchel a chyfleoedd addysgol i a gyda phobl ifanc. Hwn yw'r mudiad pobl ifanc di-lifrau mwyaf gan gefnogi rhwydwaith o dros 7,000 o grwpiau, clybiau a phrosiectau ieuencid ledled y DU, gan weithio'n glos gyda dros 750,000 o bobl ifanc drwy'r rhwydweithiau hyn. Mae UK Youth yn bodoli i ddatblygu a hybu rhaglenni addysgol anffurfiol arloesol i a gyda phobl ifanc – gweithio gyda hwy i ddatblygu eu potensial.



Pwy sy'n ariannu Clwb Beicio?

Mae Clwb Beicio yn rhaglen DU-gyfan, sefydlwyd yn wreiddiol am gyfnod o ddwy flynedd mewn wyth ardal yn Lloegr gan yr Adran Drafnidiaeth (DfT) drwy fenter School Champions and Active Recreation Cycling England. Mae Pedal Power Asda wedi ariannu datblygiad y rhaglen yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban, ac mewn ardaloedd ychwanegol o Loegr. Y nod yw adeiladu cynladwyedd a chael mwy o arian ar ôl cyfnod dechreuol y rhaglen.

Disgwylir i glybiau gael arian cyfatebol drwy godi arian yn lleol. Os yw'r bobl sy'n rhedeg y clwb yn rhoi o'u hamser, gellir cyfrif hyn fel rhan o'r arian cyfatebol.

Mae Clwb Beicio yn anelu at adeiladu ar ei waith cynnar ledled y DU, er mwyn iddo ddod yn rhaglen a adnabyddir yn genedlaethol, gyda phecyn cymorth o adnoddau ac astudiaethau achos y gall unrhyw grŵp eu defnyddio i gynyddu'r nifer o fentrau beicio.

Lle mae Clybiau Beicio yn cael eu sefydlu?

Mae'r ariannu gwreiddiol o ymgyrch Pedal Power Asda yn cael ei ddefnyddio yng Nghymru i ddatblygu Clwb Beicio yn ac o gwmpas Caerdydd. Fodd bynnag, amcanwn at sicrhau bod y bobl ifanc a'u teuluoedd i gyd yn cael mynediad i Glybiau Beicio ar ôl y prosiect cychwynnol ariannwyd am ddwy flynedd. Fe wnawn hyn drwy weithio mewn partneriaeth gydag asiantaethau eraill ac awdurdodau lleol er mwyn denu mwy o nawdd.

Gall Glybiau Beicio fod unrhyw le unrhyw amser.





Amcanion Clwb Beicio

Prif amcanion Clwb Beicio yw:

- annog pobl ifanc i ddefnyddio beicio fel modd cludiant, er mwyn iddynt fedru cymryd rhan mewn mwy o weithgareddau tu hwnt i'r diwrnod ysgol
- defnyddio beicio fel arf i gael pobl ifanc mewn i ddysg
- gwneud beicio yn rhan bwysig o fywydau pobl ifanc – fel adloniant, chwaraeon, ymarfer, cludiant 'gwyrd', a dim ond am hwyl!

Mae Clwb Beicio yn defnyddio agwedd gynhwysol, holistig. Gweithia i gario allan ei amcanion drwy:

- gynnig ystod eang o weithgareddau beicio i blant a phobl ifanc, yn ogystal â rhieni, drwy system o grantiau a chefnogaeth leol
- gyraedd a chynnwys plant a phobl ifanc o bob cefndir, gan gynnwys rhai o'r grwpiau du a lleiafrif ethnig ac o deuluoedd incwm isel, pobl ifanc anabl a'r rhai gydag anghenion ychwanegol
- gysylltu gwasanaethau wedi eu canolbwyntio ar y gymuned, clybiau tu allan i oriau ysgol a gweithgareddau beicio hamdden gyda rhaglenni beicio presennol fel Bikeability a Bike It
- daclo pryderon rhieni ynglŷn â gadael i'w plant feicio – er enghraifft, drwy ddarparu hyfforddiant beicio a rhedeg ymgyrchoedd addysgol ynglŷn â manteision iechyd beicio, gan ddangos bod y manteision yn gorbwysu'r peryglon

- roddi'r grym i bobl ifanc, rhieni, athrawon, gweithwyr ieuenctid, gwirfoddolwyr ac eraill i ddod yn arweinwyr mewn hybu a gweithredu beicio
- roddi i bobl ifanc y cyfle i achredu a chydabod eu gweithgareddau drwy Wobrau Cyflawni Ieuenctid
- gefnogi awdurdodau lleol i ddosbarthu eu rhaglenni beicio presennol trwy uno Clwb Beicio gyda'r rhaglenni hyn
- ddod ynghyd arbenigedd ac arfer gorau mewn beicio, mewn addysg ffurfiol ac anffurfiol, ac mewn datblygiad cymunedol ac ieuenctid, o ganlyniad i gyfuniad sgiliau, arbenigedd, gwybodaeth a phrofiad aelodau'r consortiwm
- ddatblygu pecyn cymorth ar gyfer Clwb Beicio sy'n cynnig adnoddau a chynghor, gan ddefnyddio model hyblyg wedi ei seilio ar anghenion lleol
- gyflwyno Clwb Beicio fel rhaglen beicio gydnabyddedig, ar gael ledled y DU i ardaloedd eraill ei fabwysiadu.

Gall adnoddau Clwb Beicio helpu ysgolion i ddatblygu ystod o weithgareddau fel rhan o'u hagwedd wedi'i ganolbwyntio ar y gymuned. Gall Clwb Beicio hefyd helpu gyda chyflawni saith nod craidd Gweithredu'r Hawliau, a gyda gweithredu polisi Ymestyn Hawl Llywodraeth Cynulliad Cymru a'i Strategaeth Gwasanaeth Ieuenctid Cenedlaethol Cymru

Pam annog pobl ifanc i feicio?

Gellir yn hawdd cysylltu beicio i ystod gyflawn o flaenoriaethau a mentrau addysgol ac eraill: y cwricwlwm cenedlaethol, Ysgolion Iach, cynladwyedd amgylcheddol, datblygiadau Ysgolion Bro, saith nod craidd Gweithredu'r Hawliau (drwy Gynlluniau Plant a Phobl Ifanc), Ymestyn Hawl, Strategaeth Gwasanaeth Ieuenctid Cenedlaethol ar gyfer Cymru a Cymry Ifanc – Cefnogi Pobl Ifanc 11–25 oed yng Nghymru.

Mae gwella iechyd a ffitrwydd pobl yn flaenoriaeth allweddol i Lywodraeth Cynulliad Cymru. Os bydd pobl yn ymgymryd â mwy o ymarfer a gweithgaredd corfforol bydd yn gwneud cyfraniad mawr tuag at gyrraedd y nod hwn.

Un o'r pethau pwysicaf y gallwn ei wneud dros bobl ifanc yw eu hannog i weithio tuag at ddod yn ffit ac yn iach mewn meddwl a chorff. Beicio yw un o'r ffyrdd gorau i blant a phobl ifanc fod yn gorfforol weithgar bob dydd.

Mae gan feicio lawer o fanteision, ar gyfer iechyd ac mewn meysydd eraill:

- Mae beicio yn codi annibyniaeth a hunanhyder pobl ifanc.
- Dengys astudiaethau bod plant sy'n ymarfer cyn dod i'r ysgol yn perfformio'n well mewn gwersi.
- Mae manteision amgylcheddol os yw pobl yn beicio yn hytrach na defnyddio dulliau cludiant eraill sy'n defnyddio tanwydd ffosil ac sy'n achosi llygredd.
- Mae beicio yn ffordd rad ac am ddim o fynd o A i B.
- Pan fo pobl ifanc yn beicio gydag eraill mae'n gwella eu hunan-barch a rhyngweithio cymdeithasol.
- Dengys ymchwil bod gan bobl ifanc sy'n beicio i'r ysgol well record presenoldeb ac maent yn fwy bywiog yn eu dysgu.
- Nid yw beicio'n rhoi pwysedd ar y cymalau, fel ac y mae mathau eraill o ymarfer yn ei wneud.

- Pan fo rhywun yn beicio ar gyflymdra sy'n gwneud iddynt golli eu gwynt rhyw ychydig, mae'r corff yn rhyddhau endorffinau, hormonau sy'n codi'r hwyll a lleddfu poen.

Dylai plant a phobl ifanc wneud o leiaf awr o weithgaredd cymedrol bob dydd. Gall feicio i ac o'r ysgol neu waith, a beicio er mwyn adloniant gyfrannu i hyn gydag ychydig o ymdrech ychwanegol.

Os yw rhywun yn beicio'n rheolaidd, bydd y manteision i'w iechyd yn cynnwys:

- llai o berygl afiechyd y galon
- atal a gostwng gorbwysedd
- cyfradd fetabolig uwch
- gostyngiad mewn lefelau pwysedd gwaed
- cynnydd mewn goddefiad glwcos, os ydynt yn ddiabetig
- gwelliant yn eu hiechyd meddwl
- lefelau straen is.

Os yw rhywun yn beicio'n rheolaidd, bydd y manteision i'w ffitrwydd yn cynnwys:

- gwell trosglwyddiad ocsigen i'w calon a'u hysgyfaint
- gwell cyflenwad gwaed i'w cyhyrau
- help gyda chlirio asid lactig o'u cyhyrau (gall hyn achosi teimlad o losgi poenus yn dilyn sesiwn ymarfer trwm)
- cynnydd yng ngallu eu corff i ddefnyddio braster fel tanwydd
- cryfhau eu cyhyrau, tendon a gewynnau
- gostyngiad amlwg yn yr ymdrech sydd ei angen wrth ymarfer.

Gyda'r gemau Olympaidd yn y DU yn 2012, rydym eisiau nid yn unig gystadlu yn yr arena chwaraeon, ond hefyd ddangos ein bod yn rhoi grym i'n pobl ifanc drwy gynnig iddynt gyfleoedd hygyrch ar gyfer dysg yn ei holl ffurfiau.



Sefydlu Clwb Beicio

Gall unrhyw un yng Nghymru sydd eisiau sefydlu clwb gael cefnogaeth gan swyddog datblygu'r Clwb Beicio yng Nghaerdydd. Gall y mudiadau consortiwm hefyd gynnig help a chynghor.

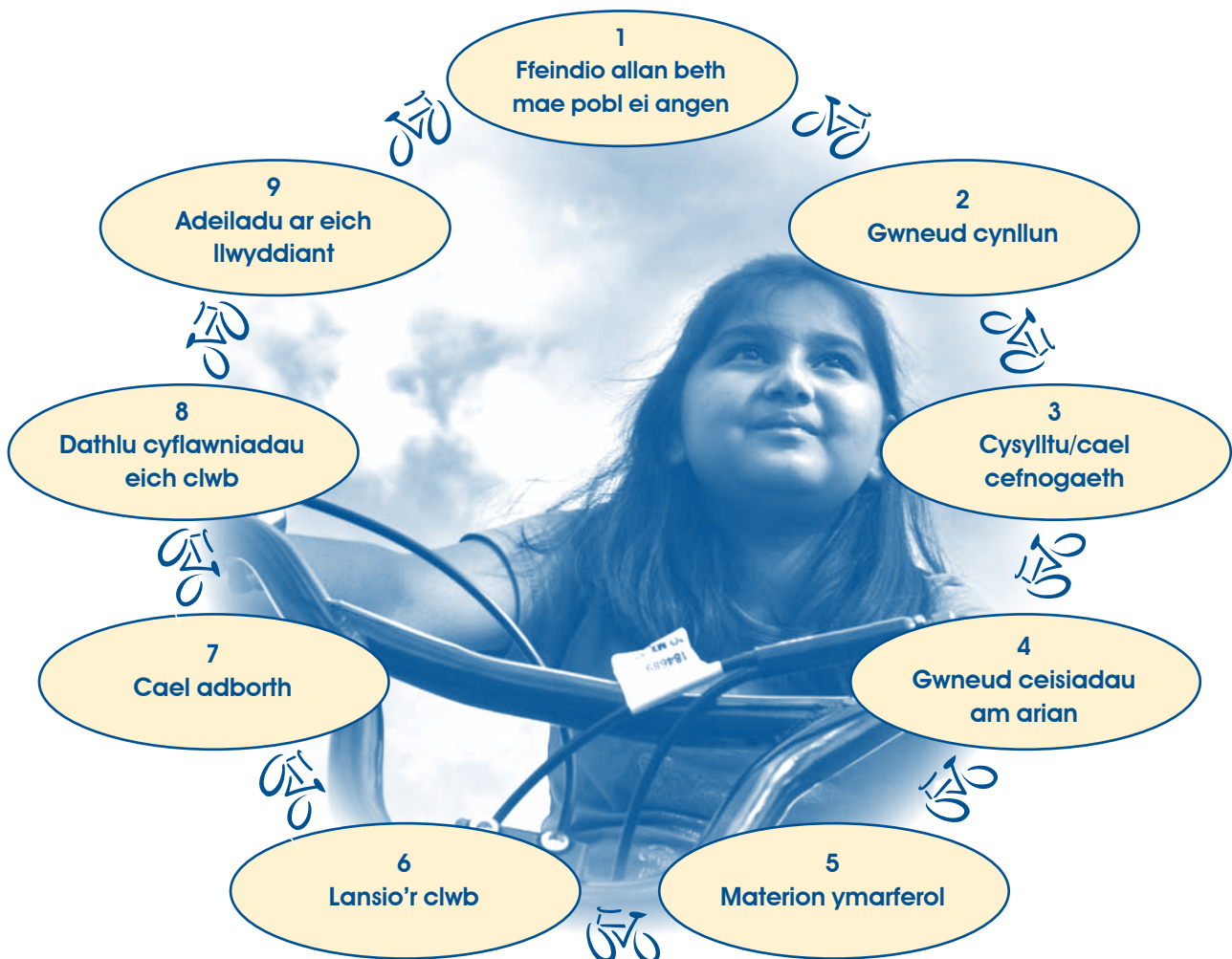
Ni ddyluniwyd Clwb Beicio i fod mewn cystadleuaeth gyda mentrau cyfredol fel Bike It, Bikeability a Go-Ride – mewn gwirionedd mae Clwb Beicio yn ychwanegu at fentrau lleol a chenedlaethol fel Newid am Oes, Bikeability, Bike It, Ysgolion Iach, Ysgolion Bro, cynlluniau teithio egniol a chynaliadwy, Her Iechyd Cymru, strategaeth Creu Cymru Egniol Llywodraeth Cynulliad Cymru, a rhaglenni Pobl Ifanc Egniol, Campau'r Ddraig a'r rhaglenni 5x60 Cyngor Chwaraeon Cymru.

Mae bod mewn lleoliad grŵp yn rhoddi cyfle i bobl ifanc fwynhau treulio amser gydag eraill, i dderbyn a

rhoddi cefnogaeth, ac i gymryd y blaen mewn ffurfio eu dysg eu hunain, drwy ddyfeisio gweithgareddau yn y grŵp.

Pan rydych yn sefydlu clwb, mae llawer o wahanol gamau sydd rhaid ichi fynd drwyddynt, a llawer o gwestiynau i'w gofyn i chi eich hunan ac i bobl eraill. Dychmygwch, er enghraifft, eich bod yn helpu mewn clwb ieuenctid lleol, a'ch bod eisiau sefydlu clwb sy'n targedu merched 13 i 17 oed nad ydynt yn beicio ar hyn o bryd. Sut wnewch chi gychwyn y broses, pwysu ddylech chi eu hymglymu, ac ym mha drefn ddylech chi wneud pethau?

Dyma siart llif i roddi syniad cyflym ichi o beth fydd y gwahanol gamau. Ar dudalennau 9 a 10 mae esboniad mwy manwl o beth fydd pob cam yn ei olygu.





1 Ffeindio allan beth mae pobl ei angen

Cychwynnwrch drwy siarad gyda'ch grŵp a gofyn iddynt a fuasai ganddynt ddi-ddordeb mewn ymuno a Clwb Beicio. Pwyntiwch allan nad yw Clybiau Beicio ddim ond am feicio – rhoddant gyfle i bobl fod yn fwy egniol a dod yn fwy ffit, ac i gymdeithasu a chael hwyl wrth ddysgu llawer o sgiliau cymdeithasol a chorfforol. Ffeindiwch allan a oes gan y bobl ifanc feiciau eisoes, a beth sy'n eu rhwystro rhag beicio nawr.

Pethau eraill i'w hystyried yw:

- fyddai angen ichi sefydlu hyfforddiant beicio arbenigol
- lle fyddai'r clwb yn cyfarfod
- pa ddiwrnod o'r wythnos a pha amser o'r dydd fyddai'n siwtio pobl orau
- fuasech chi'n defnyddio lle ac amser cyfarfod presennol, neu gychwyn rhywbeth hollol newydd.

Unwaith mae gennych grŵp brwdfrydig sydd eisiau cychwyn Clwb Beicio, gallwch symud ymlaen i'r cam nesaf.

- eich awdurdod lleol
- cydlynnydd eich awdurdod addysg lleol ar gyfer Ysgolion Bro, dysgu tu-allan-i-oriau-ysgol (dtaoy), Ysgolion Iach neu Eco Ysgolion
- gwasanaethau pobl ifanc
- swyddogion cludiant a chynllunio
- cynghorydd cludiant yr ysgol
- y bwrdd iechyd lleol
- swyddog datblygu chwaraeon neu 5x60 yn yr ysgolion.



4 Gwneud ceisiadau am arian

Nesaf, rhaid ichi feddwl am ariannu. Bydd Clwb Beicio yn cefnogi dros 500 o Glybiau Beicio fel rhan o brosiect y DU, drwy gynllun cymeradwyo grant, fydd yn rhedeg hyd 2012. Bydd angen ichi gyflwyno tendr am ariannu o'r Clwb Beicio. Gall eich swyddog Clwb Beicio hefyd eich cynghori ynglŷn â hyn a gall eich helpu i weithio allan pa adnoddau a chyfarpar gallech fod ei angen, a faint fydd hyn yn ei gostio.

Byddwch hefyd angen meddwl am sut fyddwch yn cael arian ychwanegol i'ch clwb, wedi i arian cychwynnol y Clwb Beicio ddod i ben. Bydd gwybodaeth ynglŷn â hyn ar wefan Clwb Beicio ac ar rai partneriaid y consortiwm.

Os nad ydych yn gymwys i dderbyn grant oddi wrthym ni, efallai y gallwch gael arian ar gyfer eich Clwb Beicio o rywle arall – efallai gan ymddiriedolaeth elusennol neu ffynhonnell ariannu arall. Hyd yn oed os na ariannwn eich clwb gallwn gynnig cyngor a chefnogaeth ichi, felly cysylltwch â ni.



2 Gwneud cynllun

I gael mynediad i adnoddau a chefnogaeth Clwb Beicio, mae'n rhaid ichi wneud cynllun ar gyfer eich clwb. Y clybiau mwyaf cynnaladwy yw'r rhai sydd wedi eu cynllunio a'u rhedeg gan y bobl ifanc eu hunain.

Dylai eich gynllun ddelio gyda pethau fel:

- at bwy mae'r clwb wedi ei anelu
- sawl aelod ydych chi'n gobeithio eu cael
- pa weithgareddau fyddwch yn eu trefnu
- faint o arian y credwch byddwch ei angen ac ar beth fyddwch yn ei wario
- sut fyddwch chi'n hysbysebu'r clwb
- sut fyddwch chi'n mesur llwyddiant y clwb.



5 Materion ymarferol

Nawr mae'n rhaid ichi feddwl am sut fydd pethau'n cael eu trefnu. Mae gennych grŵp o bobl gyda diddordeb yn barod i gychwyn y Clwb Beicio. Pwy ddylai eich helpu? Meddyliwch am sut y gallech recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr i helpu i redeg y Clwb Beicio.

I amddiffyn pobl ifanc a grwpiau agored i niwed, mae'n rhaid ichi sicrhau eich bod yn dilyn rheolau a chanllawiau'r Awdurdod Diogelu Annibynnol (ISA). Ydych chi'n gwybod beth yw eich polisi lleol ar ddiogelu plant a phobl ifanc? Ydyw gwirfoddolwyr ac arweinyddion wedi derbyn hyfforddiant yn hyn? Ydynt wedi cael gwiriadau'r Swyddfa Cofnodion Troseddol (CRB)?

Rhaid ichi hefyd sicrhau:

- eich bod wedi cario allan asesiadau risg



3 Cysylltu/cael cefnogaeth

Rhoddir fanylion o swyddogion Clwb Beicio a chysylltiadau'r consortiwm ledled y DU ar wefan y Clwb Beicio: bikeclub.org.uk.

Efallai y byddwch eisiau siarad gyda phobl neu fudiadau eraill i adael iddynt wybod beth rydych yn ei gynllunio, a gweld a oes yna unrhyw ffordd y gallent eich cefnogi. Er enghraifft, gallech gysylltu gyda:

- bod gennych brotocolau a pholisïau iechyd a diogelwch ysgrifenedig, a'u bod wedi eu cymeradwyo
- bod dyddiau ac amserau cyfarfodydd wedi eu cytuno a'r lleoliad wedi ei fwcio
- y gallwch gael mynediad i ychwaneg o feiciau ac adnoddau os angen.



6 Lansio'r clwb

Meddylwch am sut byddwch yn lansio eich clwb. Fydd o'n esblygu o waith rydych yn ei wneud gyda phobl ifanc? Ydych chi wedi meddwl am gysylltu eich menter newydd gyda chlybiau eraill, fel clybiau brechwast, neu gyda gweithgareddau wedi eu canolbwyntio ar y gymuned neu dtaoy? Sut fyddwch chi'n gwahodd y bobl ifanc? Beth sy'n gweithio yn eich ardal chi?

Ydych chi wedi meddwl am bartneriaethau lleol? Fedrwn chi gynnig cymhellion ychwanegol i bobl ymuno a'r clwb, fel talebau arian i ffwrdd mewn cyfleusterau lleol? Oes yna fusnesau lleol fyddai'n cefnogi'r clwb?



7 Cael adborth

Unwaith byddwch wedi cychwyn eich clwb, a bod y bobl ifanc yn dod draw yn rheolaidd a dechrau chwarae eu rhan mewn siapio beth mae'n ei wneud, sut fedrwn chi ddangos i bobl o'r tu allan fod yr aelodau yn mwynhau'r clwb ac yn wirioneddol gymryd rhan? Sut fyddwch yn gwerthuso beth sy'n digwydd? Mae llawer o wahanol ffyrdd o wneud hyn – gallech gadw cofrestrau mynychu, cymryd ffotograffau, cael 'wal graffiti' lle gall y bobl ifanc ysgrifennu eu sylwadau, neu gallech ysgrifennu eu sylwadau eich hunan.

Er mwyn cael mynediad i arian grant, mae'n rhaid ichi wneud yn siŵr bod gennych systemau cadarn ar gyfer monitro a gwerthuso. Gallwch ffeindio cefnogaeth gyda hyn ar wefan y Clwb Beicio: bikeclub.org.uk.

Dyma rai o'r cwestiynau y gallech ofyn i aelodau'r clwb:

- Ydynt yn hapus gyda'r clwb?
- Ydynt yn teimlo'n fwy hyderus?
- Ydyw eu lefelau ffitrwydd wedi cynyddu?
- Pam mor aml maent yn beicio yn eu bywydau bob dydd?
- Pa fanteision eraill maent wedi sylwi arnynt?

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i siarad gyda phobl ifanc o'r grŵp yr anelwyd y clwb ato, ond nad ydynt yn mynychu. Ceisiwch ffeindio allan beth sy'n eu hatal rhag ymuno, a beth allech chi ei wneud yn wahanol allai newid eu meddyliau.



8 Dathlu cyflawniadau eich clwb

Os yw eich Clwb Beicio yn llwyddiannus, pam na ddywedwch chi wrth bobl eraill amdano, nid yn unig drwy werthusiad a monitro ffurfiol, ond drwy ysgrifennu am yr hyn rydych wedi ei wneud? Byddwn angen esiamplau o arfer da i'w dangos ym mhhecyn cymorth y Clwb Beicio. Drwy ddathlu'r hyn mae'r bobl ifanc yn eich clwb wedi ei gyflawni, gallwch helpu i annog pobl ifanc eraill a'u teuluoedd i fynd ar eu beiciau.

Mae hefyd y cyfle i dathlu'r hyn mae pobl ifanc wedi ei gyflawni'n unigol. Gall Glybiau Beicio agor drysau iddynt drwy roddi iddynt y dewis o gael achrediad ar ffurf Gwobrau Cyflawnwyr Ifanc. Gall pob Clwb Beicio gynnig y cyfle hwn, all fod yn ffordd bwerus o weithio'n agos gyda phobl ifanc a'u galluogi i wneud newidiadau cadarnhaol i'w bywydau.

Gall swyddogion Clwb Beicio a phartneriaid consortiwm ddweud wrthyhych sut i alluogi pobl ifanc yn eich clwb i ennill Gwobrau Cyflawnwyr Ifanc. Efallai y byddwch hefyd eisiau defnyddio ffyrdd eraill o gydnabod ac achredu cyfranogiad a chyflawniadau pobl ifanc – er enghraifft, drwy wobrau arwain yr ifanc, Gwobrau Dug Caeredin, Prifysgol y Plant a Phobl Ifanc Cymru neu Fagloriaeth Gymreig.



9 Adeiladu ar eich llwyddiant

Mae'n bwysig peidio â sefyll yn stond! Hyd yn oed os yw'r clwb yn llwyddiannus, mae'n siŵr y bydd ffyrdd y gallwch ei wneud hyd yn oed yn well. Gofynnwch i chi'ch hun (ac eraill):

- Beth arall mae aelodau eisiau o'r clwb?
- Pa weithgareddau eraill all ychwanegu at y clwb?
- Beth am deuluoedd aelodau o'r clwb – sut fedrwn chi eu hymglymu nhw?
- Sut fedrwn chi gyrraedd pobl ifanc o'ch grŵp targed nad ydynt wedi ymuno a'r clwb?

Mae llawer o ffyrdd o ddod yn Glwb Beicio llwyddiannus. Rydym eisiau gweithio mewn partneriaeth gyda chi a rhoddi ichi'r holl help a allwn, i wneud yn siŵr bod eich clwb cystal ag y gall fod.

Esiamplau o weithgareddau

Mae Clwb Beicio yn cynnig ystod eang o weithgareddau i siwtio grwpiau amrywiol o blant a phobl ifanc. Mae gan un o bartneriaid Clwb Beicio, CTC, brofiad o drefnu'r cyfryw weithgareddau. Mae gan ContinYou Cymru brofiad o ddarparu cyngor ar ystod gyflawn o weithgareddau dysgu tu-allan-i-oriau-ysgol.

- **Sesiynau sgiliau oddi ar y ffordd** – gall sesiynau techneg gynnwys llwybrau baw, neidiau neu lwyfannau pren adeiladwyd yn bwrpasol a elwir yn 'North Shore'. Mae'r gweithgareddau hyn yn annog arbenigedd mewn trafod beic, hyd yn oed ymhlith beicwyr nad ydynt yn ystyried eu hunain yn athletaidd.
- **Hyfforddiant beicio** – mae hyfforddiant beicio Safonau Cenedlaethol yn canolbwyntio ar sgiliau byd go iawn, ymarferol, er mwyn gwneud beicio ar y ffyrdd yn brofiad diogel, dymunol. Symuda feicwyr ifanc ymlaen drwy dair lefel o wobrau, gan ddysgu technegau sylfaenol cyn adeiladu eu hyder i ddelio gyda phob math o ffyrdd a chyffyrdd.
- **Gwyliau beicio** – mae llawer o ffyrdd gwahanol o drefnu digwyddiadau arbennig yn canolbwyntio ar feicio, er enghraifft, diwrnodau neu benwythnosau hwyl i'r teulu, neu ymweliadau i ysgolion lleol, i roddi cyfle i ddisgyblion roi cynnig ar wahanol feiciau.
- **Her aml weithgaredd plant** – mewn sioeau a digwyddiadau eraill, gall blant gael y cyfle i gymryd rhan mewn cystadlaethau, lle byddant yn cael hwyl, a gallu rhoi cynnig ar weithgareddau anghyffredin ac ennill hyder o flaen cynulleidfya gyhoeddus.
- **Clwb Beicio cymunedol** – mae hwn yn glwb sy'n croesawu pobl o bob oed, gan gynnwys rhai gydag anableddau. Mae'r math yma o glwb yn cynnig i'r sawl sy'n mynychu fynediad i amrywiaeth o gampau, yn cynnwys beicio, i'w galluogi i ddewis gweithgaredd sy'n eu siwtio.

- **Beicio oddi ar y ffordd ysgolion arbennig** – gellir cynnig i ddisgyblion mewn ysgolion arbennig y cyfle i wneud rhywbeth gwahanol o'u gwersi AG arferol, gan gynnwys beicio llwybrau'r goedwig ar amrywiaeth o feiciau mynydd dwy olwyn a beiciau arbenigol sy'n siwtio beicwyr anabl.
- **Teithio ac aldeithio beic** – mae cynllunio taith feic yn golygu dysgu sgiliau beicio yn ogystal â chynnal a chadw, llywio a chreffft gwersylla. Gall alldaith gynnig profiadau boddhaus iawn a gall gyfarfod rhai gofynion cynlluniau fel Gwobr Dug Caeredin.
- **Beicio teuluol gyda grwpiau aelodau CTC** – teithiau wedi eu cynllunio'n dda sy'n cyfuno gwybodaeth leol gyda chroeso cynnes. Dewisir cyrchfannau teulugyfeillgar, gan ddefnyddio llwybrau tawel ar lonydd gwledig.
- **BMX** – poblogaidd ymhlith llawer o bobl ifanc, mae BMX yn rhoddi cyfleoedd cyffrous i neidio baw, beicio ramp a glanio fflat, math o feicio sy'n golygu agweddau o ddawnsio a hyd yn oed gymnasteg.
- **Cynnal a chadw beic** – gall weithgareddau i godi ymwybyddiaeth ynglŷn â phwysigrwydd cynnal a chadw beiciau'n iawn ymestyn o gynnal gwiriadau diogelwch beic 'Doctor Bike' i hyfforddiant cynnal a chadw gwirioneddol ar gyfer pobl ifanc ac arweinyddion ieuenctid.
- **Hunan-drefnu** – yn hytrach na darparu gweithgaredd ar gyfer pobl ifanc yn unig, agwedd werthfawr yn aml yw i fudiad beicio alluogi i grwpiau cymunedol drefnu eu mentrau beicio eu hunain. Gellir cynnig hyfforddiant a mentora i arweinyddion.
- **Prosiectau creadigol** – gall feicio symbylu pobl ifanc i ymgymryd â phrosiectau yn ymwneud a'r cyfryngau fel celf, cerddoriaeth, ffilm neu ddawns. Gall brofiadau newydd ennillwyd drwy feicio effeithio agwedd pobl ifanc cymaint fel eu bod yn dewis datgan eu syniadau'n greadigol.





Clwb Beicio fel rhan o Ysgolion Bro

I'r rhai sy'n sefydlu Clybiau Beicio fel rhan o ddarpariaeth Ysgolion Bro, bydd yn bwysig i ystyried sut all y rhain helpu i gyflawni'r canlyniadau Gweithredu'r Hawl ac Ymestyn Hawl a ddymunir, a'u gweledigaeth ar gyfer Ysgolion Bro yng Nghymru.

Isod ceir rhai esiamplau o sut y gall Clwb Beicio gyfrannu tuag at gyflawni saith nod craidd Gweithredu'r Hawl:

- **Cael cychwyn bywyd yn dda** – bydd gweithgareddau Clwb Beicio yn hygyrch i bawb a bydd yn helpu i wella iechyd a lles y rhai sy'n cymryd rhan.
 - **Cael ystod gynhwysfawr o gyfleoedd addysg, hyfforddiant a dysgu** – mae aelodau o Glybiau Beicio yn cael cyfleoedd i ddysgu a datblygu ystod o sgiliau, i gael cydnabyddiaeth ac achrediad o'r sgiliau, ac i weithio neu wirfoddoli i arwain gweithgareddau.
 - **Mwynhau'r iechyd gorau posibl yn rhydd oddi wrth gamdriniaeth, erledigaeth a cham-fanteisio** – mae Clwb Beicio yn annog a chefnogi ffordd o fyw iach mewn amgylchedd diogel lle gall pobl ifanc gael hwyl.
 - **Cael mynediad i weithgareddau chwarae, hamdden, chwaraeon a diwylliant** – bydd Clwb Beicio yn cynnig ystod o weithgareddau tu hwnt i feicio.
 - **Cael eu trin gyda pharch a chydabyddiaeth i'w hil a'u hunaniaeth ddiwylliannol** – bydd mynychu gweithgareddau Clwb Beicio yn annog cyfranogwyr i roddi eu sylwadau ymlaen, a dewisir gweithgareddau mewn ymateb i anghenion ac amgylchiadau lleol.
 - **Cael cartref a chymuned ddiogel sy'n cefnogi lles corfforol ac emosiynol** – mae Clwb Beicio yn adeiladu hyder cyfranogwyr, sy'n helpu i'w cadw'n ddiogel oddi wrth drosedd ac ymddygiad gwrth gymdeithasol yn a thu allan i'r ysgol, ac sy'n cynnig iddynt weithgareddau sydd er eu lles.
- **Plant a phobl ifanc ddim dan anfantais oherwydd tlodi** – bydd gweithgareddau Clwb Beicio yn hygyrch i bawb.

Dyma rai esiamplau o sut y gall Clwb Beicio gefnogi'r weledigaeth ar gyfer Ysgolion Bro:

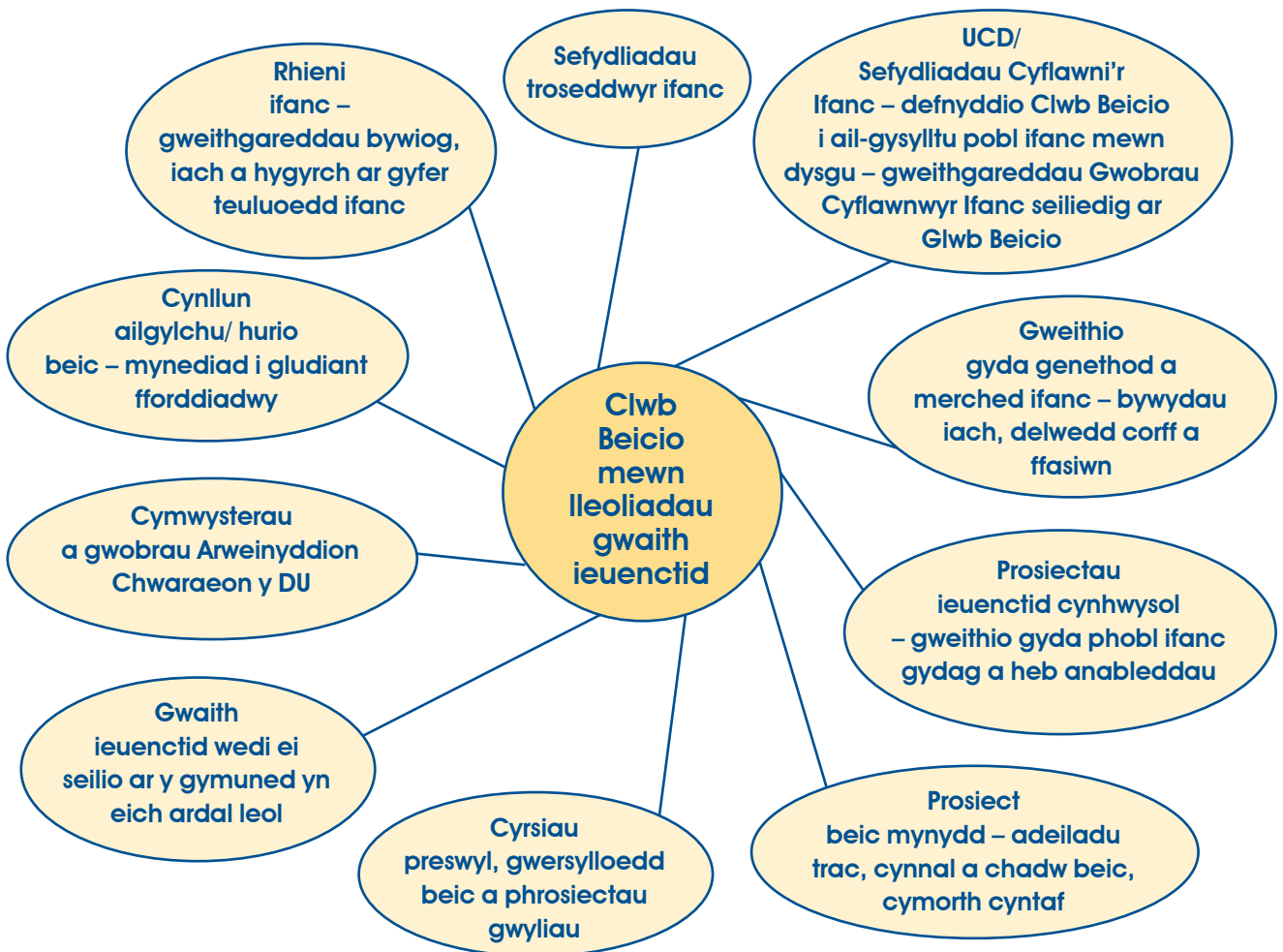
- **Cyfrannu at genhadaeth graidd ysgolion yw gwella gallu disgyblion i ddysgu a hyrwyddo eu lles, ac i gefnogi eu teuluoedd** – bydd y gweithgareddau a gynigir gan Glwb Beicio yn cefnogi datblygiad ystod o sgiliau sydd yn ychwanegol i'r rhai ddatblygwyd drwy'r diwrnod ysgol ffurfiol.
- **Ystod o weithgareddau/cyfleoedd dysgu tu allan i'r diwrnod ysgol** – bydd gweithgareddau Clwb Beicio yn rhoddi cyfleoedd sy'n cyfarfod ag anghenion pobl ifanc, a bydd yn cynnig ystod gyflawn o sgiliau a gweithgareddau tu hwnt i feicio.
- **Ystod o wasanaethau/cyfleoedd ychwanegol a gwybodaeth berthnasol** – gellir defnyddio gweithgareddau Clybiau Beicio i annog teuluoedd i ymgymryd â mwy o weithgareddau gyda'i gilydd.
- **Ysgolion cynaliadwy** – bydd gweithgareddau Clwb Beicio yn hybu beicio fel ffordd cludiant cynaliadwy a ffordd o weithio'n agos gyda'r gymuned eangach.

Gall ContinYou Cymru, un o bartneriaid Clwb Beicio, gynnig arbenigedd mewn datblygu darpariaeth gwasanaethau wedi eu canolbwyntio ar y gymuned a dysgu tu-allan-i-oriau-ysgol, ac mae hefyd yn darparu hyfforddiant a gwaith datblygu ym maes iechyd a lles.

Gall Clybiau Beicio ychwanegu dimensiwn arall i ddysgu tu-allan-i-oriau-ysgol cyn ac ar ôl ysgol, ar benwythnosau ac yn ystod y gwyliau. Mae Clybiau Beicio yn ffordd ardderchog o ddatblygu gweithgareddau dysgu teuluol a rhwng y cenedloedd.

Clwb Beicio mewn lleoliadau gwaith ieuencid

Mae ystod anferth o weithgareddau perthnasol i feicio all fynd ymlaen mewn lleoliadau gwaith ieuencid. Gellir cysylltu neu redeg llawer ohonynt o glybiau brecwast neu ar ôl ysgol. Isod mae diagram yn rhoddi syniad o'r mathau o weithgareddau y gallech eu darparu, a'r math o aelodau y gallech ddarparu ar eu cyfer.



Gwobrau Cyflawnwyr Ifanc

Bydd pobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn cynlluniau Clwb Beicio yn cael y cyfle i gael cydnabyddiaeth ac achrediad o'u gweithgareddau drwy Wobrau Cyflawnwyr Ifanc. Mae'r rhaglen gwobrau arloesol hwn yn defnyddio agwedd seiliedig ar weithgaredd i addysg cyfoedion. Mae wedi ei ddylunio i gynyddu cyfranogiad drwy annog pobl ifanc i gymryd lefelau cyfrifoldeb graddedig dros ddewis, cynllunio ac arwain gweithgareddau seiliedig ar eu diddordebau.

Cyflwynwyd y Gwobrau Cyflawnwyr Ifanc yn 1997. Ar y cychwyn fe'i defnyddiwyd yn y sector gwaith ieuencid fel ffordd o gydnabod ac achredu cyflawniadau pobl ifanc. Yn fwy diweddar, bu ysgolion, colegau a darparwyr hyfforddiant yn eu cael yn arf gwerthfawr ar gyfer cymell a gweithio'n agos gyda phobl ifanc. Mae pedair lefel gwobr, o efydd i blatinwm. Mae'r gwobrau:

- yn cydnabod ac achredu cyflawniadau pobl ifanc
- yn rhoddi cyfleoedd i ennill cymwysterau drwy ddysgu anffurfiol

- yn annog cyfrifoldeb a pherchnogaeth raddedig o ddysg
- yn darparu mecanwaith i fesur ansawdd gwaith gyda phobl ifanc
- yn atgyfnerthu arfer da
- yn annog cyfranogiad a chynhwysedd cymdeithasol
- yn defnyddio addysg gyfoed.

Maent yn galluogi pobl ifanc i:

- wella eu hunan ymwybyddiaeth a hunan-barch
- ddatblygu sgiliau cyfathrebu a datrys gwahaniaethau drwy drafod
- dynnu ymlaen gyda, a gweithio'n dda gydag eraill
- fforio a rheoli eu teimladau
- ddeall ac uniaethu gydag eraill
- ddatblygu gwerthoedd
- gynllunio ymlaen.

Ennill pobl drosodd

Pan rydych yn cynllunio sefydlu Clwb Beicio, efallai y ffeindiwch fod rhai o'r bobl rydych eu hangen ar eich ochr yn gyndyn o'ch cefnogi, oherwydd bod ganddynt bryderon ynglŷn â diogelwch plant a phobl ifanc, neu oherwydd bod ganddynt farnau negyddol am feicio a beicwyr. Felly dyma rai esiamplau o'r mathau o wrthwynebiadau all pobl eu gwneud, ynghyd ag ymresymiau y gallwch eu defnyddio i dawelu eu meddyliau a'u darbwyllo ynglŷn a diogelwch a manteision beicio.

Rwy'n tybio bydd rhaid inni wneud i blant wisgo helmedau er mwyn diogelwch. Rwy'n credu bydd hyn yn troi llawer ohonynt i ffwrdd.

Eich ateb

Nid yw helmedau beicio yn atal niwed ymhob achos, ac yn sicr ni wnânt eich amddiffyn oddi wrth yrwyr gwael, sy'n achosi'r perygl mwyaf i feicwyr. Mae canolbwyntio ar wisgo helmedau yn tynnu sylw o'r gwir achos – gyrru gwael.

Mae safonau ar gyfer helmedau beicio yn gofyn iddynt wrthsefyll trawiad o 20 cilometr yr awr (12½ milltir yr awr). Dyma'r math o drawiad fyddai'n digwydd pe byddech yn syrthio oddi ar feic eich hunan – rhywbeth mae plant yn llawer mwy tebygol o'i wneud nag oedolion. Nid yw helmedau wedi eu dylunio i amddiffyn yn erbyn y math o drawiad fyddai'n digwydd pe caech eich taro gan gerbyd yn symud.

Yn anffodus, yn y Du mae llawer o'r dadlau ynglŷn ag effeithiolrwydd gwisgo helmedau yn tueddu i orffen drwy ganolbwyntio ar ddylai gwisgo helmedau gael ei wneud yn orfodol. Pan gyflwynwyd deddfau, mewn gwledydd eraill, i orfodi pobl i wisgo helmedau mae yn wastad wedi arwain at ostyngiad yn y nifer o feicwyr gaiff eu hanafu. Os gorfodir pobl i wisgo helmedau, mae hyn yn arwain at lai o bobl yn beicio, a mwy o risg i'r beicwyr sydd ar ôl.

Bydd Clybiau Beicio yn gweithio gyda phartneriaid lleol a byddant yn penderfynu drostynt eu hunain ynglŷn â gwisgo helmedau.

Chewch chi byth niferoedd mawr o bobl i feicio.

Eich ateb

Cawn. Mae potensial anferth ar gyfer cynyddu'r defnydd o feiciau ym Mhrydain. Eisoes mae llawer o feicio adloniadol. Ar hyn o bryd beicio yw'r trydydd mwyaf poblogaidd math o weithgaredd corfforol i oedolion (ar ôl pêl-droed a nofio). Ond mae'r defnydd o feiciau fel ffurf cludiant yn dal yn isel, gyda llai na dau'r cant o deithiau yn cael eu gwneud gyda beic. Dim ond canran fechan o bobl ifanc sy'n beicio i'r ysgol, ac mae'r mwyafrif ohonynt yn wryw. I ddeall faint o botensial sydd yna, edrychwch ar y cyfraddau beicio mewn gwledydd eraill – naw'r cant yn y Swistir, deg y cant yn Yr Almaen a Gwlad Belg, deuddeg y cant yn Denmarc, a 27 y cant yn Yr Iseldiroedd.

Mae dros ddwy ran o dair (68 y cant) o'r holl deithiau, a dros hanner (58 y cant) o deithiau car, yn llai na phum milltir. Byddai hyn yn cymryd tua hanner awr ar gefn beic. Byddai mor hawdd i ddefnyddio beiciau yn lle ceir am lawer o'r teithiau hyn.

Anela Clwb Beicio at helpu mwy o bobl ifanc a theuluoedd i fod mwy bywiog ar eu beiciau, mwy o'r amser. Bydd y cynnydd hwn mewn cenedlaethau o ddefnyddwyr ffyrdd i ddod o fantais i bob beiciwr.

Byddai ein ffyrdd yn fwy diogel heb feicwyr.

Eich ateb

Ar gyfartaledd, mae tua 3,000 o bobl yn marw o ddamweiniau traffig ffyrdd yn y DU bob blwyddyn. Allan o'r rhain, tua thri sy'n ymglymu beiciwr a cherddwr yn unig. Mae'r gweddill yn ymglymu cerbydau modur. Hefyd, mae tystiolaeth i gefnogi'r syniad mai po fwyaf o bobl sy'n beicio, mwyaf diogel ydyw i bob defnyddiwr ffordd.

Mae dogfen *Safety in numbers* y CTC yn esbonio cyfraniad beicwyr i ddiogelwch ffordd ar gyfer pob defnyddiwr ffordd – gallwch ei ddarllen arlein yn bikeclub.org.uk.

Fuaswn i byth eisiau cael fy nghysylltu gyda grŵp o wallgofiaid torcyfraith. Y cwbl maent yn ei wneud yw neidio goleuadau coch a beicio ar y palmant.

Eich ateb

Mae neidio goleuadau coch a beicio ar y palmant yn weithgareddau anghyfreithlon. Nid yw Clwb Beicio yn goddef gweithgareddau anghyfreithlon.

Yn ogystal â bod yn anghyfreithlon, gall neidio goleuadau coch fod yn beryglus. Ond dengys ystadegau ei fod yn llawer llai peryglus i neidio golau coch ar gefn beic nac ydyw mewn car. Yn Llundain rhwng 2001 a 2005, lladdwyd tri beiciwr, saith cerddwr a saith person mewn cerbyd pan neidiodd modurwr olau coch. Yn ystod yr un cyfnod, lladdwyd dau feiciwr pan neidiasant olau coch. Mae mwy o feicwyr yn marw o fodurwyr yn neidio goleuadau coch nac o feicwyr yn neidio goleuadau coch.

Gall beicio ar y palmant fod yn beryglus hefyd. Fodd bynnag, mae'r mwyafrif llethol o gerddwyr yn cael eu lladd gan gerbydau na gan feicwyr.

Yn aml mae beicwyr yn neidio goleuadau coch neu yn beicio ar y palmant am eu bod yn ddibrofiad ac nid yn teimlo'n ddiogel wrth feicio mewn traffig. Busai unrhyw feiciwr nad yw'n teimlo'n hyderus yn manteisio o hyfforddiant beicio.

Anela hyfforddiant beicio Safon Genedlaethol at roddi i bobl o bob oed (gan gynnwys glaslanciau ac oedolion) y sgiliau i ddelio gyda thraffig yn hyderus, diogel a chyfreithiol, er mwyn iddynt fedru beicio yn fwy diogel ac yn amlach. Mae traciau beicio ar balmentydd a ddefnyddir gan gerddwyr hefyd yn drysu beicwyr ymhellach – yn sydyn mae ychydig o baent yn trawsnewid darn o balmant na ellid beicio arno gynt yn ofod beicio dynodedig! Credwn mai'r ffyrdd gorau o ymladd y ffurfiau cyffredin hyn o ymddygiad gwael gan feicwyr fyddai hyfforddiant beicio eang a llai o bwyslais ar rannu palmentydd.

Nid yw beicwyr yn talu treth ffordd, felly does gennych chi ddim hawl i gwyno am y ffyrdd na gywyr, bac i ddefnyddio ffyrdd, nac oes?

Eich ateb

Mewn gwirionedd, mae'r mwyafrif o feicwyr sy'n oedolion yn talu am y ffyrdd. Diddymwyd y dreth ffyrdd yn y 1930au. Daw'r arian i gynnal y ffyrdd allan o'r dreth cyngor a threth incwm. Golyga hyn bod bron pob beiciwr mewn oed yn talu am y ffyrdd. Ychydig iawn o ddifrod a wna feicwyr i'r ffyrdd o'i gymharu gyda cheir neu gerbydau eraill.





Mae beicio'n beryglus. Mae gormod o feicwyr eraill allan yna sy'n beicio fel gwallgofiaid.

Eich ateb

Dim ond cyfran fechan o feicio anghyfreithlon sydd mewn gwirionedd yn deillio o ymddygiad gwrth gymdeithasol bwriadol. Mae'r mwyafrif llethol o bobl sy'n beicio'n anghyfreithlon yn gwneud hynny gan eu bod yn teimlo bod rhaid iddynt benderfynu rhwng beth sy'n gyfreithiol a beth sy'n ddiogel. Y ffordd orau i annog pobl i feicio'n gyfreithiol ar y ffordd yw drwy wneud y gofod hwnnw'n ddeniadol i feicwyr. Gostwng cyfyngiadau cyflymder, gorfodi cyfreithiau traffig ar bob defnyddiwr ffordd, a gwneud hyfforddiant beicio yn hawdd cael ato i bobl o bob oed yw'r ffordd gorau o ymladd beicio anghyfreithlon.

Mae'n bwysig cadw mewn cof mai ychydig iawn o anafiadau neu farwolaethau mae beicio anghyfreithlon yn eu hachosi mewn gwirionedd. Mewn blwyddyn nodweddiadol, lladdir 690 o gerddwyr gan geir, tra bo 0.3 o gerddwyr y flwyddyn yn cael eu lladd gan feicwyr.

Mae beicio yn beryglus. Mae cymaint o dyllau yn y ffordd ei bod bron yn amhosibl osgoi cwmpo

Eich ateb

Y ffordd orau i osgoi damweiniau o'r math yma yw drwy edrych allan am dyllau. Gallwch ddysgu sut i gadw llygad amdanynt ac i feicio o'u cwmpas. Mae'r gallu i wneud hyn wrth dalu sylw i draffig arall yn rhywbeth ddaw gydag ymarfer. Os ydych yn poeni am hyn, gall hyfforddiant beicio eich helpu i ddatblygu eich sgiliau beicio.

Mae gan awdurdodau lleol ddyletswydd i gadw'r ffordd mewn cyflwr diogel, ac mae'r mwyafrif llethol ohonynt yn cymryd hyn o ddifrif. Mae rhoi gwybod am dyllau a welwch yn hawdd a chyflym – ewch i www.fillthathole.org.uk.

Ddylid ddim gorfodi pob beiciwr i ddefnyddio lonydd beic?

Eich ateb

Nid yw traciau oddi ar y ffordd o reidrwydd yn fwy diogel na ffordd, a chaniateir beicwyr i ddefnyddio pob ffordd yn y DU (ar wahân i rai achosion, fel traffyrdd).

Dywed Rheolau'r Ffordd Fawr nad oes rhaid i feicwyr ddefnyddio cyfleusterau beicio os nad ydynt yn dymuno. Nid yw llwybrau beicio, yn enwedig y rhai sy'n rhedeg wrth ymyl ffordd, o reidrwydd yn fwy diogel na'r ffordd. Efallai nad yw modurwyr yn sylweddoli bod traffig ychwanegol yn rhedeg wrth eu hymyl, all arwain at wrthdaro ar gyffyrdd. Mae'n hanfodol addysgu gyrrwyr i fod yn fwy ymwybodol o feicwyr, ac i roddi i feicwyr ifanc y sgiliau maent eu hangen i feicio'n ddiogel ar ac oddi ar y ffordd. Anela Clwb Beicio at wneud beicwyr a gyrrwyr yn fwy ymwybodol o ddiogelwch ffordd, drwy ddefnyddio agwedd partneriaeth.

Nid yw lonydd beicio (lonnydd wedi eu paentio ar y ffordd) yn aml yn ddigon llydan i helpu beicwyr, ac weithiau maent mor gul maent yn achosi mwy o broblemau na maent yn eu datrys.

Mae beicio'n beryglus. Mae cymaint o feicwyr yn cael eu taro drosodd gan geir byddech yn wallgof i gymryd y risg.

Eich ateb

Mewn gwirionedd mae peidio â beicio yn fwy peryglus na beicio. Mae manteision iechyd beicio yn llawer uwch na'r risgiau. Clefyd y galon a gordewdra yw dau o'r lladdwyr mwyaf ym Mhrydain. Mae traean o bobl yn y DU yn marw o afiechydon perthnasol i segurdod corfforol. O'i gymharu, mae un farwolaeth am bob 32 miliwn o gilomedrau a feicir.

Camau nesaf

Meddyliwch am sut y gallwch gymryd rhan. I'ch helpu i edrych ar y 'pictiwr mawr' ac i wirio, fel y symudwch ymlaen, eich bod wedi cofio'r holl elfennau gwahanol rydych eu hangen wrth sefydlu eich Clwb Beicio, dyma grynodedb o rai o'r pethau sydd rhaid ichi eu hystyried yn eich cynllunio.

● Cyfranogwyr

- Gwnewch yn siŵr bod y marchnata a'r hysbysebu yn berthnasol, a bod deunyddiau ar gael yng Nghymraeg a Saesneg.
- Meddyliwch am ba drefniadau fyddwch yn eu defnyddio ar gyfer ymaelodi, a pa fath o gofnodion byddwch yn eu cadw.

● Gwaith papur

- Cofiwch byddwch angen cael rhieni a gofalwyr i lofnodi ffurflenni caniatâd ar gyfer pobl ifanc fydd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau. Os bwriadwch dynnu lluniau, rhaid i rieni lofnodi ffurflenni caniatâd ar gyfer hyn hefyd.
- Rhaid i bob oedolyn ddaw i gysylltiad gyda phlant a phobl ifanc gael gwiriad CRB. Bydd rhaid ichi ddilyn canllawiau yr ADA.
- Gofynnwch i'ch swyddog ardal ba yswiriant ddylech ei gael.

● Cyfarpar

- Gwnewch yn siŵr bod hyn yn briodol a chost effeithiol.

● Arweinyddion

- Dylai arweinyddion fod yn bobl gyfrifol sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol. Gall hyn gynnwys gwirfoddolwyr.

● Pleidiwr/arweinydd

- Byddwch angen rhywun i fod yn brif gyswilt ar gyfer y prosiect.

● Gweithgareddau a ddewiswyd yn briodol

- Mae'n bwysig bod yn addasadwy a hyblyg yn yr opsiynau a gynigiwch i bobl ifanc, ond gwnewch rai awgrymiadau pendant – peidiwch â'i adael i gyd iddynt hwy!

● Amseru

- Ffeindiwch allan oddi wrth aelodau dichonol o'r clwb pa amseroedd fyddai'n orau ganddynt – pa amser o'r flwyddyn, pa ddiwrnod o'r wythnos a pha amser o'r dydd.

● Lleoliad

- Gwnewch yn siŵr ei fod yn briodol a hygyrch.

Cymryd rhan

Mae'r *Canllaw cychwyn Clwb Beicio* wedi cyflwyno llawer o wybodaeth ichi. Fe'ch anogwn nawr i gysylltu gyda ni a thrafod sut y gallwch gymryd rhan.

Mae ffyrdd niferus y gallwch ddefnyddio'r Clwb Beicio i helpu i gefnogi dysg plant a phobl ifanc, drwy ddefnyddio beicio fel ffordd o weithio'n agos gyda hwy a'u teuluoedd. Cofrestrwch eich diddordeb yng Nghlwb Beicio drwy alw 0844 736 8464 neu drwy'r wefan – bikeclub.org.uk.



Adnoddau

I'ch helpu i ffeindio mwy am feicio ac am faterion cysylltiedig eraill, dyma rai gwefannau defnyddiol y gallwch ymweld â hwy am fwy o wybodaeth.

Beicio

Beicio Cymru – www.britishcycling.org.uk/web/site/wcu/wchome/wcu_home_news.asp

Bikeability – www.bikeability.org.uk

Bikeforall – www.bikeforall.net

Bike It – www.sustrans.org.uk/what-we-do/bike-it

Clwb Beicio – bikeclub.org.uk

CTC – www.ctc.org.uk

Cycle Training Standards Board – www.ctsb.org.uk

Chwaraeon Cymru –
www.cyngor-chwaraeon-cymru.org.uk

On Yer Bike – Teachers TV – www.teachers.tv/video/20010

Pedal Power – www.pedalpower.asda.com

Wheels for All – www.cycling.org.uk

Yr amgylchedd

Comisiwn Coedwigaeth – www.forestry.gov.uk/cymru

Cyngor Cefn Gwlad Cymru – www.ccg.gov.uk

Dyfrffyrdd Prydain – www.britishwaterways.co.uk/cymru

Iechyd

5 A DAY – www.5aday.nhs.uk

Cychwyn Iach – www.healthystart.nhs.uk

Cynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru –
www.healthyschoolswales.org.uk

Diabetes UK Cymru – www.diabetes.org.uk/cymru

Eatwell – www.eatwell.gov.uk

GIG Cymru – www.wales.nhs.uk/w-index.cfm

Her Iechyd Cymru – <http://wales.gov.uk/hcwsbsite/healthchallenge/individuals/change/?lang=cy>

Live Well – www.nhs.uk/livewell

Llywodraeth Cynulliad Cymru – www.wales.gov.uk

Newid am Oes – <http://wales.gov.uk/hcwsbsite/healthchallenge/individuals/change/?lang=cy>

Gwasnaethau cyhoeddus

Directgov – www.directgov.uk

Diogelwch/diogelu plant

Awdurdod Diogelu Annibynnol – www.isa-gov.org.uk

Cymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau –
www.rospa.com/wales

Diogelwch Ffyrdd Cymru –
www.roadsafetywales.org.uk/cymraeg

Llywbrau Diogel i'r Ysgol – www.saferoutestoschools.org.uk

NSPCC – www.nspcc.org.uk

Uned Cofnodion Troseddol, Cyngor Gweithredu
Gwirfoddol Cymru – www.wcva-cru.org.uk

Ysgolion a dysgu

Clybiau brecwast – www.breakfastclubspplus.org.uk

ContinYou Cymru – www.continyou.org.uk/cymru

Llywodraeth Cynulliad Cymru – www.wales.gov.uk

Gwirfoddoli

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru –
www.wcva.org.uk/cy

Gwaith ieuenctid

Gwobrau Cyflawnwyr Ifanc –
www.youthachievementawards.org

UK Youth – www.ukyouth.org

Youth Cymru – www.youthcymru.org.uk





Department for
Transport

cycling england

Cydnabyddiaethau

Rydym yn ddiolchgar i'r Adran Trafnidiaeth ac i Cycling England am ariannu'r prosiect am gyfnod o 2¹/₂ flynedd. Hoffem ddiolch hefyd i brosiect Pedal Power Asda am ariannu estyniad y Clwb Beicio i ardaloedd eraill o Loegr ac i Gymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban.

Ysgrifennwyd y canllaw hwn gan Gaye Warwick, Rheolwr Prosiect, ContinYou, a gan staff o ContinYou Cymru, ar ran partneriaid consortiwm y Clwb Beicio: CTC, UK Youth ac Youth Cymru. Fe'i golygwyd gan Carolyn Sugden a'i ddyunio gan Intertype. Fe'i cyfieithwyd gan Vernon Hughes. Hoffem ddiolch i Cycling England am y ffotograffau a ddefnyddiwyd yn y canllaw.

Cyhoeddwyd yr argraffiad hwn o'r canllaw ar gyfer Cymru gan CTC, Youth Cymru a ContinYou, ac fe'i dosbarthir gan CTC.

© Hawlfraint CTC, UK Youth, Youth Cymru
a ContinYou 2010



Clwb Beicio

Canllaw cychwyn

Ysgrifennwyd y canllaw hwn i helpu i gefnogi menter y Clwb Beicio, sy'n anelu at gael mwy o bobl i feicio'n fwy aml ac i hybu manteision beicio i bawb, yn enwedig y 10 i 20 oed a'u teuluoedd. Rydym eisiau dangos i'r rhai nad ydynt yn beicio llawer ar hyn o bryd faint gant allan o feicio – fel ffordd o gludiant, er mwyn ymarfer neu dim ond am hwyll!

Gobeithiwn y bydd hwn yn fan cychwyn defnyddiol i unrhyw un sydd eisiau sefydlu Clwb Beicio. Gadewch inni wybod, os gwelwch yn dda, beth gawsoch yn ddefnyddiol a pha wybodaeth a chefnogaeth arall sydd amoch ei angen. Buasem yn wirioneddol werthfawrogi eich adborth – galwch ni ar 0844 736 8464 neu gysylltwch â ni drwy ein gwefan: bikeclub.org.uk.

Cyhoeddwyd gan CTC, UK Youth, Youth Cymru a ContinYou.

Dosbarthwyd gan:

CTC

Parklands

Railton Road

Guildford GU2 9JX

Ffôn: 0844 736 8450 (Llinell uniongyrchol 01483 238 337)

Ffacs: 0844 736 8454 (Llinell uniongyrchol 01483 237 051)

Ebost: info@bikeclub.org.uk

bikeclub.org.uk